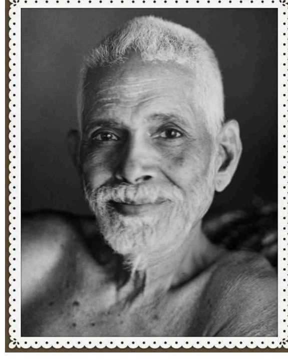


సంక్షిప్త గురూపదేశ రత్నమాల

నేనున్నాను అనే ఆత్మ విచారణ.

1. నేను అనే సహజమైన ప్రథమ పురుష ఏక వచనంగా "ఉన్నాను" అనే క్రియావాచకంతో కూడి ప్రకాశించే సచ్చిత్తును నిరహంకారియై ఉన్నదున్నట్లు ఎవడు గ్రహిస్తాడో అతడే నిజమైన పండితుడు. అపరోక్ష అనుభవంగా తెలుసుకోవడం అని భావం.

2. నిజమైన హృదయం ఈ ప్రపంచం కనిపించే అద్దం వంటిదని చెప్పవచ్చు "ఉన్నాను" అను(ప్రజ్ఞ) ఎరుకమాత్రంగా ప్రకాశించు పరిశుద్ధ ఆత్మాకాశం అదే. అదే మౌన వస్తువు.

3. అద్వితీయము పరిపూర్ణమునైన పరవస్తువును నీవు అంచనా వేయలేవు. మనసు అణగి ఎటువంటి తలపులు లేక "ఉన్నాను" అన్న ప్రజ్ఞ మాత్రంగా గోచరించే సచ్చిదానందమే హృదయం. అదే అణ్ణామలై అనబడే మన ఆత్మ స్వరూపం.

వివరణ. బ్రహ్మ విష్ణువులైన బుద్ధి అహంకారాలు తెలుసుకోలేని వస్తువుకే అణ్ణామలై అని పేరు. ఆ పరవస్తువు యొక్క మహత్తును మనసుతో తెలుసుకోలేని ఆత్మ అని చెబుతున్నారు ఆత్మవిద్య కీర్తనలో కూడా "లోనున్న మనమందలరున్న రుణాచలాత్మ తెలియునే" అన్నారు శ్రీ భగవాన్. అంటే అణ్ణామలై నా ఆత్మ అని చెప్పిన విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి.

4. స్థూల, సూక్ష్మ, కారణ శరీరాల్లో ఏ ఒక్కదానిపై కూడా “నేను ఇది" అనే అభిమానం లేక బంధరహితమై గోచరించు సచ్చిత్తే సృష్టిలోని సకల జీవరాసుల హృదయంలో తానై వెలుగొందు అఖిల పరాశక్తి.

వివరణ : 'సద్గురువు' అనే ఈ అధ్యాయంలో పరాశక్తి అని తెల్పటంలో భావమేమంటే, సచ్చిత్ ఊరకయుండే స్థితి సర్వశాంతిమయమైన స్థితి. అందుచేత అది కలిగినవాడే పరాశక్తి గలవాడు. అటువంటి వానినే గురువుగా పొందాలని భావం.

5. ద్వంద్వాలు లేక హృదయంలో సచ్చిదానందంగా ఊరక నుండటయే సత్స్వభావం. అదే మౌనం అనే అంతిమ జ్ఞానం. అది అహంకార రూపమైనటు వంటి ఆసురీ మనస్సు యొక్క అనుభవానికి అందని మౌనమనే జ్ఞాన అవధి.

వివరణ : పై రెండు వచనములలో సద్గురు లక్షణాలను వివరించారు. సద్గురువు యొక్క నిజమైన లక్షణం ఏమంటే వూరక "నేను ఉన్నాను (సత్ చిత్)"అనే సహజ స్వభావ స్థితిలో నెలకొని ఉండే మహామౌనమే. ఆ మహామౌనం మహా శక్తివంతమైనది. అదే అఖిల పరాశక్తి స్థితియని ఎరుక పరచి ఇక అటువంటి గురువునే అన్వేషించి గురువుగా స్వీకరించాలని భావం. మౌనం జ్ఞానానికి సరిహద్దు. మౌనమే జ్ఞానానికి చిహ్నం. ఇదే ఈ భావంలోని విశేషం.

6. "నేను ఉన్నాను" అనే నిజమైన స్ఫురణ అందరికీ, ఎప్పుడూ ఉంటుంది. ఆ స్ఫురణే దైవమని హృదయంలో స్థిరపరచుకోవాలి. ఎటువంటి సందేహాలు లేక, పై మాటలపై విశ్వాసంతో నిజమైన ఆత్మస్ఫురణే దైవమని ఎంచి అనుభవిస్తే మహానందం వరదయైపారుతుంది.

7. నిద్రలో "నేను ఈ దేహము" అనే అహంకారం నాశమైనా, అప్పుడు కూడా "నేను ఉన్నాను" అనే ఆత్మ జ్ఞానము నిజంగా ప్రకటితమవటం చేత "నేను" అనే పదానికి నిజమైన అర్థం అవినాశియైన ఆత్మేనని వొప్పుకోవటం న్యాయం.

8. "ఉన్నాను" అనే సత్ స్ఫురణ రూపంతో హృదయంలో సదా ప్రకాశిస్తున్న పరమాత్మని పొందటానికి నిర్జన ప్రదేశంలో ఒంటరిగా అంతర్ముఖులై ఉండాలేగాని, ఆవేశంతో, ఆడుతూ పాడుతూ భగవంతుని వెదకుతూ అనేక ప్రదేశాలలో తిరిగితే ఎలా? అది నీళ్లలో మునిగిన వాడు దీపంతో వెదకే వ్యర్థమైన పని, (నీళ్లలో దీపం పనికిరాదు. అట్లాగే లోనున్న పరమాత్మని వెదకి పట్టుకోడానికి బహిర్ముఖమైన మనస్సు ఉపయోగపడదని భావం.)

9. మదించిన మనస్సును వృత్తి వ్యాపారాలలో పడనీయకుండా హృదయంలో నిలపాలి. అక్కడ ప్రకాశిస్తున్న ("ఉన్నాను" అనే రూపం) ఆత్మస్వరూపంతో ఒకటిగా నుండుటయే ఉత్తమ తపస్సని ఉత్తమోత్తమ తపస్వులైన జ్ఞానులంటారు.

10. యథార్థంగా ఉన్నది ("ఉన్నాను") సత్ యొక్క ప్రకాశమొక్కటే. ఇతర జ్ఞానాలన్నీ 'నేను' అనే అహంకారం యొక్క అవిద్యయే. కనుక వాటిని నమ్మటం పెద్ద నేరం.

11. ఇతర జ్ఞానాలన్నీ అల్పమైనవి. మనస్సు నాశమొందిన పరమౌనానుభవమే పూర్ణజ్ఞానము (ఆత్మ). ఏటుకయే స్వరూపమైన ఆత్మలో తోచు వివిధ భేదాలన్నీ కేవలం కల్పితాలే తప్ప నిజం కావని గ్రహించు.

12. పెద్దలు ఈ క్షుద్ర మనస్సుతో గ్రహించిన వాటిని జ్ఞానమని భావిస్తారా? భావించరు. శుద్ధజ్ఞానాన్ని తెలుసుకొనే జ్ఞానమే జ్ఞానం. ఇతరములను తెలుసుకొనే జ్ఞానము అజ్ఞానం.

వివరణ : శుద్ధజ్ఞానాన్ని తెలుసుకొనే జ్ఞానం 'ఉన్నాను' అని ప్రకాశించే ఎఱుక.

13. పిచ్చివాడివలె బాహ్య ప్రపంచాన్ని వెదుకుతూ పరుగెత్తుతున్న మనసా 'ఉన్నాను' అనే రూపంలో ప్రకాశిస్తున్న శుద్ధ జ్ఞానం తప్ప, చరాచరాలన్నీ గోచరించటానికి ఆధారవస్తువు మరొకటుంటుందా? (లేదని భావం)

14. జ్ఞానమే అన్నిటికీ ఆధారమని చెప్పడంలోని న్యాయమేమిటని ఆలోచిస్తే, కనిపించే సృష్టియంతటికీ అధిష్టానం ఆత్మే. ఆ ఆత్మకి కూడా ఆత్మే (తాను తప్ప వేరే వస్తువు ఎప్పుడూ ఎక్కడా లేదు కాబట్టి) ఆధారమై వుంది. అదే కారణమని తెలుస్తుంది కూడా.

15. అసత్తైన జడములకే పట్టు గొమ్మలా (ఆలంబముగా) ఒక సచ్చిత్ అవసరం. మనమే సచ్చిత్తైనపుడు, మనకు ఒకసచ్చిత్ పట్టుగొమ్మలా ఎందుకు అవసరం? అలా భావించడం, కావాలనుకోవడం, మనలను చిత్తమని (మనస్సు) భావించే మోహం చేతనే, అట్లాగ కలుగుతోంది.

16.అన్యవస్తువులవలె అసత్తుగా కాకుండా, "తాను" ఎల్లప్పుడూ ఉండి ప్రకాశించుటచేతనే, ఆత్మయైన మనమే మన ఎరుకకు ("ఉన్నాననే" జ్ఞానానికి) ఆధారమవుతున్నాము.

17. “ఉన్నాను" అనే సహజ రూపమాత్రంగా తోచుజ్ఞానమే హృదయం. ఇతరములను తెలుసుకొనే వృత్తులు లేని ఈ హృదయానికే సత్యం తనంతట గోచరిస్తుంది. కనుక ఆ హృదయాన్ని (అంటేతనను) ఆశ్రయించియుండు ఆత్మనిష్టయే స్వయం ప్రకాశకమయిన ఆత్మజ్ఞానము.

18. తెలుసుకొనేవన్నీ ఆ జ్ఞాన రూపమే, అవి అన్నీ జ్ఞానమైన తనలో అణగిపోతాయి. అదే ఆత్మ నిష్ట. ఆ దశలో భేదాలన్ని పూర్తిగా తొలగిపోతాయి. సహజ స్థితి ఏకమై వెలుగుతుంది. అదే అద్వితీయ ముక్తదశ.

19. నిద్ర ముంచుకొచ్చేవరకు “ఉన్నాను" అనే అహంస్ఫురణ యితర ఆలోచనల వలన బాధింపబడక, సుస్పష్టంగా ఉంటే "మరపు అనే నిద్ర నన్ను ఆవరించిందే (నిద్రపోయానే)" అని బాధపడవలసిన పనిలేదు. (అంటే నిద్రరాదని)

20. ఎటువంటి ఇష్టానిష్టాలు లేక, “ఉన్నాను" అని సహజంగా ప్రకాశించు ఆత్మ నిష్ఠలో జ్ఞానం వికసించుటచేత, ఎటువంటి భేదాలు లేక గోచరించే మహానందమే సద్వస్తువు.

నేనున్నాను అనే తత్త్వానుసంధానం.

1. "ఉన్నాను"అనే జ్ఞాన రూపంగా నెలకొనే ఆత్మనిష్ఠలో జ్ఞానాజ్ఞానాలనే ద్వంద్వాలుండవు. అజ్ఞానం అంటే అది ఒక ఉనికి అంటూ లేని అసత్యం. ఉనికి ఒక్కటే సత్యం. ఆత్మ జ్ఞానం పొందితే అజ్ఞానమే ఒక తెలివి తక్కువ తనం. "ఉన్నాను" అనే శుద్ధ జ్ఞానమే మన ఆత్మ స్వరూపం అని బోధపడుతుంది.

2. “ఉన్నాను” అనే సద్రూప ఆత్మజ్ఞానాన్ని అనుభవించునపుడు, అజ్ఞాన రూపమైన బాహ్య వస్తువు లెన్నివున్నా నష్టమేమి? ఏమీలేదు. కారణం, ఆ అనాత్మ గురించిన అజ్ఞానాంధకారం, హృదయంలో ప్రకాశిస్తున్న ఆత్మజ్యోతిని కొంచమైనా మరుగుపర్చలేదు.

వివరణ : ఒకని నీడ ఎంత పొడవుగా ఎంత వెడల్పుగా ఎంత నల్లగా ఉన్నా సూర్యుని మరుగు పర్చలేదు. కాని, నీడ, సూర్యుని ప్రకాశాన్ని ప్రస్ఫుటం చేస్తుంది. అట్లాగే ఈ - ప్రపంచ దృశ్యం ఆత్మ ప్రకాశమును ఋజువు పరుస్తున్నదని భావం.

3. "ఉన్నాను" 'అనే స్ఫురణ మాత్రంగా ఊరక ఉన్నట్లుండి దైవానుగ్రహంతో ముక్తి పొందాలే తప్ప, 'నేను' అని అహంకార రూపంతో విజృంభించి ఎవరు ఏ సాధన చేయగలరు? కనుక 'నేను' అనే బుద్ధి నశించేటట్టు తనను తాను విచారించి, "తాను ఆ ఆత్మయే" యని గోచరించే ఆత్మానుభవంచేత పరమమౌనంలో నిలకడ చెందుదువుగాక!

4. ఉన్న వస్తువైన ఆత్మయే “ఉన్నాను" అనే ప్రజ్ఞా రూపంలో హృదయంలో స్పష్టంగా “నేను” అని అందరికి తెలుస్తోంది. కాబట్టి సత్యజ్ఞాన స్వరూపమైన ఆ పరవస్తువే ప్రత్యక్షమైనదికాని పంచేంద్రియాలకు గోచరించే విషయ వస్తువులు (నిజంకావని తెలుసుకో) ప్రత్యక్షం కానివని తెలుసుకో.

5. “నిన్ను నీవు తెలుసుకో” యని శాస్త్రాలు చెబుతున్నాయి. అంటే “అన్యాన్ని తెలుసుకొనే బాహ్య విషయ గ్రహణాన్ని వదలపేయ" మనే దాని భావం. అందరికి “నేనున్నాను” అనే సువిదతమై చైతన్యం సూర్యునివలె స్వచ్ఛంగా ప్రకాశిస్తున్నది కదా!

6. నీవు 'ఇది అది' అని మధ్యమ, ప్రథమ పురుషలనే ఏ వస్తువునూ చూడనట్లయితే, "ఉన్నాను" అనే స్ఫురణతో అనంతమైన పరమాత్మాకాశంలా నీ దృష్టి వ్యాపించి ఆ పరబ్రహ్మమే నీవవుతావు.

7. సహజ సిద్ధమైన 'ఉన్నాను' అనే స్ఫురణలో వుండలేక మోహంతో కర్మవశులై - భ్రమిస్తున్న మనుషులు, ఈశ్వరునికి భక్తి ప్రేమలతో చేసే సాకారారాధన వలన క్రమంగా చిత్తశుద్ధి కలిగి, తద్వారా రూపంపై మోహం నశించి చివరకు పరమాత్మ స్థితిని పొందుతారని తెలుసుకో.

వివరణ : స్వరూప ధ్యానం చేయలేనివారు మూర్త్యుపాసననైనా ఆచరిస్తే చివరికి అదేగతి నిస్తుంది శ్రీ మురుగవార్ అంటున్నారు.

8. బాహ్యంలో అంతరంగంలో శివరూపారాధన చేసే శివభక్తిగల మనసా! సర్వత్రా ఈశ్వరుడు జ్ఞానరూపంగా నిండివున్నాడని మరవకుండా శివారాధన చేయి.

9. శివయోగ సిద్ధి పొందిన జ్ఞానులను సదా సేవించడం వలన మనస్సు నిశ్చలమై, హృదయంలో ఆత్మవిచారం ఉదయించి, బాహ్య విషయజ్ఞానం నశించి, “ఉన్నాను” అనే అహం స్ఫురణతో ఆత్మ నిష్ఠలో నిలకడగా ఉంటే పుట్టుకతో వచ్చిన రోగమనే మోహం నశిస్తుంది.

10. ఇంద్రియాల ద్వారా గ్రహించిన జ్ఞానాన్ని అంతంచేసి సదా విజృంభిస్తున్న మనోవ్యాపారాలను అణచి, నేత్రాలకి కనబడని హృదయంలో ప్రజ్ఞా రూపమైన ప్రకాశాన్ని, చెవులు వినలేని నిశ్శబ్ద రూపమైన “ఉన్నాను” అనే ఆత్మ స్ఫురణను చక్కగా గ్రహించటమే నిజమైన యోగశక్తి.

11. హృదయం అనే సద్వస్తువు ఉన్నాను' అనే స్ఫురణ రూపంగా హృదయం నుండి నానా విధరూపాలుగా వ్యాప్తిచెంది గోచరిస్తున్నప్పుడు, ఆ సద్వస్తువుకి యిచ్చే అనేక సహస్రనామాలన్నిటినీ పరిశోధిస్తే “నేను” అనే నామమే దివ్య నామమవుతుందని గ్రహించు.

వివరణ : భగవాన్ రచించిన అరుణాచల పంచరత్న గ్రంథంలోని 2వ పద్యంలోని భావాన్ని ఇక్కడ గ్రహించాలి. "నేననునాత్మపై హృదిని నర్తన మాడుటను వెలసితి హృదయమను పేరన్"

12. పైన తెల్పిన విధంగా ఈశ్వరుని ప్రథమనామమైనటువంటి “నేను” అనే నామంతో, ఆ సద్వస్తువు యొక్క భావరూపమే "ఉన్నాను” అని ఎప్పుడూ అనవరతం వెలుగుటచేత ఆ "ఉన్నాను" కూడా ఈశ్వరుని ప్రథమ నామమే.

13. తలపులు లేని హృదయంలో వెలుగుతున్న భగవంతుని సహస్రనామాల్లో, భగవంతుని నిజస్థితికి సహజంగా అమరిన ఈ “నేను” అనే దివ్య నామంలాగ ఏ నామం అంత చక్కగా అమరలేదు.

వివరణ: హిబ్రూ భాషలో భగవంతుని నామమైన 'జెహోవా' అనే పేరు కూడా ఈ భావాన్నే సూచిస్తుందిట.

14. భగవంతుని దివ్యనామాలన్నిటిలో "నేను నేను” అన్నదే అంతర్ముఖులైన వారికి అహంకారం నశించిన హృదయాకాశంలో నిండిన మౌనపరావాక్కుగా స్ఫురించి ఘోషిస్తున్నది.

వివరణ : 'నేనే నేను' అనే అహం స్ఫురణనే పరావాక్కు అని శ్రీ భగవాన్ ఈ వచనంలో తెల్పారు. భగవాన్ రచించిన 12వ వచనమును (706వ వచనం ముందు) ఇక్కడ సమన్వయించుకోవాలి.

15. 'నేను' అన్నది ఎక్కడుదయించి లయమవుతోందో, ఆ చోటుని జ్ఞాన విచారణతో పొంది స్థిరంగా నుండలేనివారు, జపం యొక్క మంత్ర ధ్వని ఎక్కడ నుండి పుడుతోందో ఆ చోటును వెదకి తెలుసుకొని పొందుట మంచిది.

16. తన సూక్ష్మమైన లోదృష్టి యైనటువంటి మనో మౌనంతో "నేను అని ఉదయించే స్థలమేది?" అని వెదకి హృదయంలో మునుగలేని వారు, మనస్సుతో ఒక మంత్రాన్ని జపిస్తున్నప్పుడు, ఆ మంత్ర ధ్వని అనే పరావాక్కు ఎచ్చటి నుండి పుడుతున్నదని పరిశీలించటమే చక్కటి తపస్సు.

వివరణ : శ్రీ కావ్య కంఠ గణపతి మునిగారు 'జపంతో కూడా ఆ స్థితిని పొందవచ్చా?" అని అడిగిన ప్రశ్నకు సమాధానమే భగవాన్ యిచ్చిన ఈ ఉపదేశం. దీని సత్యాన్ని, న్యాయాన్ని రాబోయే 715వ వచన భావంతో శ్రీ భగవాన్ ధృవీకరిస్తున్నారు. "పరావాక్కు" అని పైన చెప్పినది "నేను నేను" అనే స్ఫురణఅనే అని కూడా ధృవీకరిస్తున్నారు.

17. "నీవు" అనబడు "త్వం" పదానికి అర్ధమైన అహంకార రూప (నిజానికి లేని) హన్యుడైన తనను "తత్" పదమై ప్రకాశించు సదాశివమైన జ్ఞాన స్వరూపంలో, శాంత రూపమైన "ఉన్నాను" అనే "అసి" పదంయొక్క అనుభవంతో ఎవడు నాశనమవుచున్నాడో ఆ ధీరపురుషుడే శ్రేష్ఠమైన భక్తుడు.

18. ఎవరు ఏ విధంగా భావిస్తున్నారో వారు ఆ విధంగానే ఆత్మను పొందుతు న్నారు. ఏ విధంగాను ధ్యానించక, ఏ భావమూ లేక అంతర్ముఖులై ఊరక "ఉన్నాను" అని ఉండే శాంత స్వరూపులు నిర్గుణ కైవల్యాన్ని పొందుతారు.
19. వర్తమాన కాల ధ్యానాచరణతో వర్తమానం కూడా మాయమైపోగా, "నేనే ఉన్నాను" (దేశ కాలాలు ఏవీ నాకు అన్యంగా లేవు) అని గ్రహించిన జ్ఞానంతో కాలాతీతులై, ఉనికి మాత్రంగా నిలుకడ చెందిన సత్పురుషులే అమరత్వాన్ని పొందిన మహానుభావులు. ఇతరులందరూ కాలం అనే ఖడ్గానికి బలై నశించేవారే.

వివరణ : శ్రీ భగవాన్ రచించిన 'ఉన్నది నలుబది' లోని 16వ శ్లోకంలో, మనలని శరీరమని భావిస్తే కాలం మనలని కబళించేస్తుందని హెచ్చరించారు. ఆ భావాన్నే ఈ వచన భావంలో "ఇతరులందరూ ఆ కాలుని ఖడ్గానికి బలైపోతారని" సూచించారు.

20. "ఉన్నాను" అనే సద్భావాన్ని దృఢపరచుకొన్నవారు, తమను తప్ప కాలం అని అన్యంగా చూడరు. కనుక వారు ఏకమూ పూర్ణమూ అను తత్త్వమైన తనను (ఆత్మను) భూత, వర్తమాన, భవిష్యత్ అని త్రికాల భేదాలుగా నెంచరు.

వివరణ : ఉన్నది నలుబదిలో 16వ శ్లోకంలో గల ఉపదేశాన్ని ఇక్కడ అన్వయించుకోవాలి.

21. "నేనున్నాను" అని ప్రజ్ఞగా (స్ఫురణగా) హృదయంలో ప్రకాశించుట వలన, సద్వస్తువు తనను తాను ఎఱిగే చిత్ కూడా అవుతున్నది. మఱపెరుగని ఈ "ఉన్నాను" అనే ఆత్మ ప్రకాశమే హృదయంలో వెదకి విచారణ ద్వారా ఆత్మను తెలుసుకొనడానికి సహాయపడుతుంది.

22. ఉత్తమము, గొప్ప శక్తివంతమైన తపస్సని, దానిని మనం ఆచరించాలని భగవాన్ శ్రీ రమణ మహర్షులు ఉపదేశించినది ఇదే! ఇంతే! "ఊరక యుండట"మే. ఇది తప్ప మనం అనుష్ఠించవలసిన ధర్మాలు (ధ్యాన, యోగ) వేరేవి లేవు.

వివరణ : మనో వాక్కాయములతో చేస్తున్న కర్మల చేతనే జన్మలు కల్గుతున్నాయి. వాటిని ఉన్నట్లుంచితే జన్మరాహిత్యం సిద్ధిస్తుందని భావం. ఇక్కడ ఆత్మవిద్యా కీర్తనంలోని 4వ చరణాన్ని చదివి చూడండి.

23. మనోవృత్తులణగి నిశ్చలమై 'ఉన్నాను' అనే ప్రజ్ఞామాత్రంగా ఊరక యుండే ఆత్మ స్వరూప స్థితే ఆమహోన్నత స్థితి తానై యుండే గొప్ప స్థితి. అత్యున్నతమైన, అపురూపమైన తపస్సుచే తప్ప ఎవరూ పొందలేని ఆ నిశ్చల తటస్థ స్థితిని పొందిన వారు పుణ్యాత్ములు. వారిని పూజించండి.

24. నీ సహజస్థితిలో నిలకడగా నుండటం తప్ప మరొక ఆలోచన నీకు ఉండకూడదు. ఒక వేళ అట్లాగ పొరపాటున ఆలోచించినా, మరొక్క మారు ఆ దౌర్భాగ్యస్థితికి లోనుకాకుండా ఉండాలి. ఇదే వళ్లువర్ చెప్పింది కూడా! "అయ్యో ఎంత పని చేశాను!" అని తర్వాత పశ్చాత్తాపంతో అటువంటి పనులు చేయకూడదు. ఒక వేళ చేసినట్లయితే మళ్ళీ చేయక ఉండటమే ఉత్తమము" అని వళ్లువర్ మాట.

వివరణ : ఈ భావం తమిళ గ్రంథం తిరుక్కురల్లోని 655వ ద్విపద నుండి తీసుకొన్నవి. వళ్లువర్ ఆ గ్రంథ రచయిత.

<u>నేనున్నాను అనే తత్త్వానుభవం</u>.

1.ఆత్మయే నిజమైన నేత్రం. అది తెలిసికొనేది తననే కాబట్టి ఆ ఆత్మ ఒక్కటే సత్యమైన అపరోక్ష వస్తువు. అయితే ఆత్మ దృష్టిలేని జీవులు బాహ్యంలో తమకన్యంగా గోచరించే విషయాలను పంచేంద్రియాలతో గ్రహించి, వాటినే ప్రత్యక్షమైనవని అంటారు.

వివరణ : తెలిసికొనే జగద్వస్తువుల జ్ఞానాన్నే లోకులు ప్రత్యక్షమంటారు. అయితే మనకి కనిపించే యీ ప్రపంచం ప్రత్యక్షం కాదు. ఎందువల్లనంటే ప్రపంచాన్ని చూడటానికి మనస్సు, నేత్రాలు, వెలుగు మొదలైన యితర ఉపకరణాలు అవసరమవుతాయి. అంతకంటే సత్యమై ప్రత్యక్షమైనది స్వస్ఫురణయైన (సచ్చితి) ఆత్మయే. "నేను ఉన్నాను" అనే తొలి జ్ఞానానికి తర్వాతే "జగత్తు మొదలైన ఇతరములున్నాయి", అనే జ్ఞానం కలుగుట చేత అవి ప్రత్యక్షం కావు. తానే (ఆత్మయే) నిత్యప్రత్యక్షము అని సెలవిచ్చారు.

2. “ఉన్నాను” అనే సహజ స్ఫురణ మాత్రంగా యుండటమే సమాధి. నేను శరీరము, నేను మనిషిని, నేను ఇది లేదా అది అనే అహంకార ఉపాధితో కలిసి లేచే ఉత్తమ పురుష (పరిమితమైన) భావం నుండి విడిపడి, అపరిమితము శుద్ధమైన ఉనికి యగు సమాధి స్థితిలో నిలకడగా నుందువుగాక!

3. "నేను ఇదిగా అదిగా ఉన్నాను" అనే అహం భావం లేకుండా “నేను " ఉన్నాను" అనే కేవల స్థితియే మౌన సమాధి యని జ్ఞానులంటారు. ఆ మౌన సమాధి సిద్ధించేవరకు “శరీరమేనేను" అనే భావన తెగిపోయేవరకు ఆత్మావలోకనాన్ని విడవకుండా సాధన చేయి.

4. ఏ తలపూలేక కేవలం “ఉన్నాను” అని వెలిగే స్వస్థితిలో మనస్సు ఏకమైయుండుటచేత అనుభూతమయ్యే అఖండ సత్తే సమాధి. ఇలా మనస్సు అణగి పరమాత్మంగా మిగులుతుంది. ఆ స్థితిలో మనస్సే దైవం అని చెబితే అది సత్యమే అవుతుంది.

వివరణ : లేచిన తరంగం శాంతంగా ఉంటే సాగరమైపోతుంది. అట్లాగే ప్రవృత్తి కూడా. ఉపాధులున్నంత వరకు దేనిని మనస్సంటున్నామో అదే నిశ్చలం అఖండం అయితే బ్రహ్మము అవుతుందన్నారు. అది, ఇది అనే అన్ని ఉపాధులకు అతీతంగా ఉన్న తన స్థితినే దైవమంటారు. బ్రహ్మము అంటారు.

5. మనస్సుకూ బుద్ధికీ మూలమైన "ఉన్నాను" అనే సద్వస్తువుని పొందే ఉపాయాన్ని విను. వస్తువులను తెలిసి కొనే మనస్సు చేతనే “ఈ మనస్సనబడే దాని రూపమేమిటి?" ఇది ఎక్కడ నుండి ఉదయిస్తోంది?" అని విచారించి తెలుసుకొనుటయే మనస్సు అంతర్ముఖమై ఆత్మలో మునిగే మార్గమవుతుంది.

వివరణ : అరుణాచలాష్టకంలోని 5వ పద్యాన్ని ఇక్కడ జ్ఞాపకం చేసుకోవాలి. ఏమి చేసినా నశించని మనస్సు, తన రూపమేమిటని తనను గూర్చి విచారిస్తే నశిస్తుందని శ్రీ భగవానుల భావం. మనస్సుచేత ఇతరములను విశ్లేషించటం, ధ్యానించటం అంతర్ముఖత్వం కాదు. అది సద్వస్తువును పొందే మార్గమూకాదు. లోదృష్టితో మనస్సుని ఆత్మలో లీనం చేయటమే దానిని నశింపచేసే మార్గం. ఇదే సద్వస్తువును పొందే మార్గం.

6. తప్పనిసరిగా పొందవలసిన జ్ఞానమని మహాత్ములు చెప్పే మౌన స్వరూపం ఏమిటి? బాహ్యాంతరములలో ఒకే స్ఫురణ రూపంగా సమాధి స్థితిలో ప్రకాశించే “ఉన్నాను” అనే చిదానందమే.

వివరణ : ఒక పరిధికి లోబడిన దేహాన్నే "నేను" అని భావించుటచేతనే “ఉన్నాను” అనే ఎరుక దేహంలో మాత్రమే గోచరించుతున్నదనీ శరీరానికి బయట తాను లేననీ, ఒక భావం అందరికి కలుగుతోంది. శరీరం నేను అని భావించకపోతే లోపల-బయటా అనే భేద భావం కలగడానికి ఆస్కారం లేదు.. లోపల బయట లేని ఎరుకగా గోచరించు “ఉన్నాను” అనే ప్రజ్ఞయే సత్యజ్ఞానమగు పూర్ణ వస్తువు.

7. ఒక్కొక్కరిలోను ఆత్మగా "ఉన్నాను” అని స్ఫురించే చిత్ప్రకాశమే భగవత్స్వరూప మంటారు. ఉప్పొంగే ప్రేమతో హృదయమైన ఆత్మను అనగా భగవంతుణ్ణి ధ్యానించకపోతే ఆ దోషం భగవంతుని దెలా అవుతుంది? భగవంతుణ్ణి ధ్యానించని వారిదే అవుతుంది.

8. ప్రజ్ఞారూపంలో వుండే మనం లేకుండా ఉండము. ఇతర వస్తువులను తెలిసికొనే సాపేక్ష జ్ఞానం (Relative Knowledge) అంతమైతే, అంటే శుద్ధజ్ఞానమైన (ఉన్నాను అనే) స్ఫురణలో అసత్యంగా గోచరించు ద్వైతమంతా అణగితే, ప్రజ్ఞారూపంలో నున్న మనకు నాశమే లేదు అని తెలుస్తుంది.

9. ప్రపంచ మంతటా అక్కడక్కడ ఉన్న మహాత్ములను దర్శించి ప్రణామాలర్పించి అత్యంత భక్తితో వినయంతో సత్యమును గూర్చి తెలుసుకొనగోరు ముముక్షువులారా! ఆ మహాత్ములు ఉపదేశించేది. చిదాకాశ స్వరూపానుభవమును గురించే. ("ఉన్నాను" అనే సద్రూపజ్ఞానమే వారి అనుభవం అనిభావం).

10. పంచేంద్రియాలకు స్ఫురించే ఈ ప్రపంచం నిజంకావచ్చు, లేదా మనః కల్పితం కావచ్చు. కాని ప్రపంచాన్ని చూసే నీవక్కడ వున్నావుకదా! “ఉన్నాను” అనే ఆ శుద్ధ చైతన్యమే (సచ్చిత్) నీ ఆత్మ స్వరూపము. ఇది తెలుసుకో!

11. జ్ఞానా జ్ఞానములు లేక కేవలం "ఉన్నాను" అనే ఎఱుక మాత్రంగా ఉన్నదే ఆత్మ. ఆ ఆత్మ పూర్ణజ్ఞానము. స్వయం ప్రకాశము. కేవలం స్ఫురణము. పరబ్రహ్మ స్వరూపము. అందులో ఎట్టి అజ్ఞానం లేదని గ్రహించు.

12. ఏది తానే నిరంతరం "నేను ఉన్నాను" అని అందరిలో స్వయంగా ప్రకాశిస్తున్నదో, ఎటువంటి ఉపాధులు లేని, దృఢమైన ఎఱుకయే ఆత్మ స్వరూప లక్షణమగును.

13. త్రిపుటిలో దేనికీ మనమైనటువంటి ఆత్మకి వేరుగా ఉనికి లేదు. అయినా, ఆ త్రిపుటిలో ఏదీ మనం కాదు (ఆత్మకాదు). వాటికన్నిటికీ ఆధారవస్తువుగా ఉండేదే సత్యాత్మ స్థితియగును.

వివరణ : చూచేవాడు, చూడటం, చూడబడే వస్తువు ఇవి త్రిపుటి .నేను చూసే వాడిని, నేను చూస్తున్నాను, ఇవన్నీ నాచేత చూడబడుతున్నాయనే మూడింటిలో ఏయొక్కటి "నేను" లేకుండా ఉండలేనివి. అయినా, చూచే "నేను" ఆత్మ వస్తువుకాదు. అది అహంకారమే కాబట్టి ఆ త్రిపుటిలో ఏదీ ఆత్మకాదు అని వివరించారు. చూచుట మొదలైన ప్రవృత్తులు ఆత్మయొక్క స్వభావం కాదు. "చూస్తున్నాను" అంటే అహంకారం యొక్క స్వభావం. "ఉన్నాను" అనే మూలాధారమైన భావం లేకపోతే "చూస్తున్నాను అనే విశేష జ్ఞానం అహంకారానికి కలగదు. కాబట్టి ఆత్మను కాదని త్రిపుటి ఏది వుండలేదు. దృశ్యజ్ఞానం ఆత్మకి కాదు. కనుక ఆ త్రిపుటి ఆత్మకాదని ఇక్కడ చెప్పబడింది.

14. ఏ ఒక శరీరంపైన "నేను" అనే అభిమానం లేకుండా "ఉన్నాను" అనే సహజమైన స్ఫురణ ఒక్కటి ఉందో, అది సూర్యుని వలె స్పష్టమై సత్యమై స్వయం ప్రకాశమై హృదయాకాశమై ఉన్న ఆత్మ అని తెలుసుకో

15. మనస్సును శాంతంగానుంచుకొని, "ఉన్నాను" అనే ఎరుక రూపమైన నేను, "ఎవరు?" అని విచారణ చేసి తన చిత్స్వరూపమైన ఆత్మను పొందటానికి బదులు చిత్తు నుండి విడివడి పంచేంద్రియ విషయాలలో పడి దుఃఖించటమెందుకు?

16. అహంకార మమకార రహితమై, నిష్కళంకమై "ఉన్నాను" అనే ప్రజ్ఞా మాత్రంగా వెలిగేదే ఆత్మ. అదే మౌనము. అదే ఎఱుక. దానిని పొందటమే అన్నింటికంటే శిఖరాయమానమైన మహా విజయం.

17. మధ్యమ, ప్రధమ పురుషలుగా నెంచేవన్నీ మనః కల్పితములే. ఇది తెలుసుకొని (మధ్యమ, ప్రథమ పురుషలులేని) "నేనున్నాను" అని ఉన్నట్లు ఊరక ఉండాలి. అప్పుడు అనుభూతమయ్యే ఎఱుకయే సచ్చిత్ స్వరూపమైన ఆత్మ.

18. "ఉన్నాను" అనే స్ఫురణలో జీవుడనీ శివుడనీ రెండు వేర్వేరు స్ఫురణలు కలుగ గలవా? కలగవు. ఒకే పదార్థంతో చేసిన నాయకుని ప్రతిమకూ దాసుని ప్రతిమకూ మూలగతమైన భేదముంటుందా? చెప్పు.

వివరణ : ఉపదేశసారంలోని 24వ శ్లోకాన్ని చూడవలెను.

19. జీవించాలని కాంక్షించే లోకుల్లారా! ఎట్లాగ జీవించాలో మీరు గ్రహించటం లేదు. మాయలోపడి పగటి కలలాంటి ఈ జాగ్రదవస్థను పొంది, ఈ నికృష్ట స్థితిలో ఉండటమే నిజమైన జీవితమనుకొని, వాదించి మోజుపడి

గర్విస్తున్నారే! ఈ మాయను "ఉన్నాను" అని వెలిగే ఎఱుకచేత ఛేదించి మీ నిజ జీవితమైనటువంటి ఆత్మ స్థితిని పొంది సదా జీవింతురుగాక.

20. అంతర్ముఖత్వం, బహిర్ముఖత్వం అనే భేదం లేకుండా కేవలం "ఉన్నాను" అనే ప్రజ్ఞతో చిన్మయైక దృష్టితో నిల్చి ఉండే జ్ఞానియే స్థిత ప్రజ్ఞుడు.

21. అద్వితీయమైన పరిపూర్ణ వస్తువులో మునిగి మనస్సు నశించిన మాహాత్ములు అసత్తయిన ద్వంద్వాల మోహంలోపడరు. "నేనున్నాను" అని వెలిగే విశుద్ధ జ్ఞాన స్వరూపంలో పూర్ణాత్మ ఒక్కటే ఉంటుంది గాని "నేను ఇది", "నేను అది" అనే ఉపాధిగత భేదాలుండవు.

22. కేవలం "ఉన్నాను" అన్న ఎరుకే తన నిజస్థితియని గ్రహించి, ఎటువంటి ఆలోచనలు లేక తన ఆత్మస్థితిని గాంచిన జ్ఞానులు, గొప్ప కార్యాలలో నిమగ్నులైనా, ఆ కార్యాలకి తామే కర్తయని భావింపరు. వారు అకర్తలే. కర్తృత్వము లేనివారే.

23. లేచేటువంటి తలపులన్నీ, నశించిన తర్వాత, ఊరకయుండే స్థితి కూడా ఒక తలపేనని శాస్త్రాలు చెబుతున్నాయి. పూర్ణ స్థితియైన "ఉన్నాను" అనే భావం ఎటువంటి మఱుపులేని స్థితితో ప్రకాశించుట చేత అట్లు చెప్పబడినదని గ్రహించు. (అవిచ్యుత నిజ ప్రజ్ఞ).

24. నా అద్వైత దృష్టిలో సత్తైన నేను ఉన్నాను. నీవు అని చెప్పేందుకు ఇంకొక వస్తువు లేదు. నీవే సత్పదార్థమని తలచే నీ దృష్టిలో "నీవు" తప్ప "నేను" అని మరొక వస్తువు లేదు. జ్ఞాన దృష్టితో చూసినపుడు ఆత్మే ఉన్నది. నేను, నీవు, వాడు అనే భేదాలు గోచరించటం లేదు. నిజం తెలుసుకొంటే నేను, నీవు, వాడు అన్నీ ఆత్మయే.

25. చివరకు పరమార్థం ఏమంటే ఏదీ సృష్టించబడుటలేదు. నశించుటలేదు. బంధించబడిన వారు లేరు. బంధవిముక్తి కొరకు సాధన చేసే వారూ లేరు. మోక్షాన్ని కాంక్షించే ముముక్షువులూ లేరు. ముక్తి నొందిన వారు లేరు. ఇదే పరమార్థమని తెలుసుకో.

సృష్టి, లయము, బంధవిముక్తి, బంధవిముక్తిని కోరేవారు, దానికై సాధన చేసేవారు, ముక్తి నొందినవారు, ఇవన్నీ యేమీ లేవు. ఇదే పరమార్థం.

వివరణ : ఈ గ్రంథంలో 100వ వచనమును (అజాత సిద్ధాంతం), అమృతబిందూ పనిషత్తులోని 10వ శ్లోకాన్ని, ఆత్మోపనిషత్ లోని 30వ శ్లోకాన్ని, మాండూక్యకారికలోని 2-32వ శ్లోకాన్ని, వివేక చూడామణిలోని 574/575శ్లోకాన్ని ఇక్కడ అన్వయించుకోవాలి. వాటి భావాన్నే ఇక్కడ భగవాన్ సెలవిచ్చారు.

100. వారి వారి నమ్మకాలని బట్టి, స్థితి గతులను బట్టి శ్రీరమణులు వివిధ సిద్ధాంతాలను వారిని ప్రశ్నించే భక్తులకి చెప్పేవారు. అయినా వారు తమ నిజానుభవం అజాత సిద్ధాంతమే యని చెప్పగా నేను విన్నాను. అందువలన అజాతమే సత్యమని గ్రహించండి.
(అజాతం : త్రికాలాల్లోను, ముల్లోకాలలోను జగజ్జీవేశ్వరులనే త్రిపదార్థాల దృశ్యమంటూ ఏదీ ఏర్పడలేదు. ఉన్నది ఉన్నట్లే ప్రకాశిస్తున్నదనే ఒక సత్యం).

మిగిలిన నాలుగింటిలోనూ ఒకటే శ్లోకం చెప్పబడింది. అది ఈ క్రింద ఇవ్వబడిన శ్లోకం
న నిరోధో న చోత్పత్తిర్న బద్ధో న చ సాధకః | న ముముక్షుర్నవై ముక్త ఇత్యేషా పరమార్థతా ||
కాబట్టి (సారాంశముగా చెప్పవలసిన వాస్తవికమైన) పరమార్థ వాక్యము ఇదియే - నిజమరయగా దేనికిని నాశమును లేదు. ఉత్పత్తియును లేదు. బంధమును లేదు. సాధకుడును లేడు. మోక్షమును గోరువాడును లేడు. ముక్తుడును లేడు.

పరమార్థదీపం అనే ఈ గురూపదేశ రత్నమాల శ్రీ రమణులు అంతిమ మాటగా అనుగ్రహించిన పరమార్థసత్యం, "ఆద్యంత రహితమై, "ఉన్నాను" అనే రూపమై, సచ్చిదానంద ఏకస్వరూపంగా, నిర్వికారంగా నిరంతరం ప్రకాశించే "నేనే" పరమార్థం. ఇతరములన్నీ మాయావిలాసమే కనుక అసత్యము" అని ప్రబోధించారు.

నిసర్గదత్తమహారాజ్ బోధామృతం "ఎరుక"

1. అన్వేషణతో కూడిన పూర్తి అవగాహనతో శుద్ధ చేతనతో జీవితం జీవించడం, ఇదే నిసర్గ యోగము.

2. సత్య స్వరూపం అన్నిటికంటే సులభమైనది. ఎందుకంటే అది తమ స్వరూపమే అయి ఉన్నది. స్వరూపం కంటే అన్యంగా మరే ఇతర ఆలోచన చేయకుండా ఉండటం, మరే ఇతర కోరిక లేకుండా ఉండటం చాలు.

3. ఒకసారి మీకు సత్య స్వరూపం యొక్క ఎరుక కలిగిందంటే అప్పుడిక దానిలో మీరు స్థిరంగా ఉండడం ఇష్టపడతారు.

4. ఎవరికైతే తన స్వరూప దర్శనం జరిగిందో, "స్వస్వరూప జ్ఞానమే పరమాప్తమైనది, అదే పరమాత్మ పరబ్రహ్మ పరమేశ్వరుడు" అని నమ్మకం కలిగిందో, అతను ఆ దేవదేవుడిని గుర్తించాడు.

5. మీరు ఉన్నారు, మీరు ఉండి యున్నారు, మరియు మీరు ఉండబోతారు ఈ అవగాహన సత్య స్వరూపము అనగా నిత్య స్వరూపానికి చెందినది. అది ఎప్పటికీ నష్టమయ్యేది కాదు.

6. "నేను ఉన్నాను" అనే భావన యొక్క లోతుకు వెళ్ళు, అప్పుడు శరీరం, హృదయం, మనస్సు, ఇంకా ఎన్నో అవన్నీ మీరే అని అర్థమవుతుంది. మీరు మిమ్మల్ని తెలుసుకుంటే మీకు అంతా తెలిసిపోతుంది.

7. "నేను ఉన్నాను" అనే భావన మీద, "తన అస్తిత్వం" యొక్క భావన మీద మనస్సును కేంద్రీకరణ చేయడం ద్వారా "నేను ఫలానా వ్యక్తిని" అనేది లయమైపోతుంది. ఇంక "నేను కేవలం సాక్షిని" అనేది మాత్రమే మిగిలి ఉంటుంది. అది కూడా "నేనే అంతా" అనే భావనలో విలీనమై అంతా ఒకటై పోతుంది.

8. "నేను" అంటే స్వయం యొక్క సమగ్రమైన అస్తిత్వము, చేతన యొక్క సముద్రము, సంపూర్ణమైన సత్తు చిత్తు యొక్క సమగ్ర విశ్వం. నా దృష్టిలో ఇష్టపడటం వంటిది ఏమీ లేదు. ఎందుకంటే నేను ఎప్పటికీ పరిపూర్ణమై ఉన్నాను.

9. "నేను ఉన్నాను" అనే ఈ అనుభవం మనో నిర్మిత ప్రపంచం లోనిది, కానీ ఈ ప్రపంచానికి అతీతంగా వెళ్లే ద్వారం తెరవడానికి అదే తాళంచెవి.

10. మీరు సృష్టిలో లేరు. సృష్టి అంతా మీలోనే ఉన్నదని, ఒక్కసారి మీరు సందేహం లేకుండా తెలుసుకుంటే ఇక మీరు సృష్టికి అతీతంగా వుంటారు. అంటే మీ శరీరం సృష్టిలో మరియు సృష్టిదిగా ఉంటుంది. కానీ మీరు దానిలో చిక్కుకోరు.

11. "నేను ఉన్నాను" ఇది నిరంతరము ఎల్లప్పుడూ రాజాగా ఉంటుంది. అది అవడానికి మీరు గుర్తు చేసుకోవాల్సిన అవసరం లేదు.

12. "నేను ఉన్నాను" ఈ బోధ మీ ఆత్మది, దీని నుండి మీరు వేరుకాలేరు, కానీ నేను యువకుడిని, ధనవంతుడిని, మొదలైనవాటిని మీరు దానిలో కొంచెం జోడించగలరు. ఈ విధమైన తాదాత్మ్యం తో నిండిన భ్రమ ఉండటం బంధానికి కారణం అవుతున్నది.

13. "నేను ఉన్నాను" కేవలం ఈచేతన స్మరణను ఉంచండి. మీ మనస్సు మరియు భావన ఒకటే అయ్యేంతవరకూ దానిలోకి చేరిపోండి.

14. "నేను ఉన్నాను" ఈ చేతనను మనసులో దృఢంగా కేంద్రీకరించండి. మీకు అన్ని విధాలైన అనుభవాలు వస్తాయి. కానీ ఈ అనుభవంతో పాటు అన్ని అనుభవాలు క్షణికమని నిశ్చలంగా ఉండండి, మరియు కేవలం "నేను ఉన్నాను"తో తగులుకొని ఉండండి.

15. "నేను ఎవరు" ఈ ప్రశ్నకు అన్యంగా ఉన్న అన్ని ప్రశ్నలను వదిలేయండి. చివరలో "మీరు ఉన్నారు" ఈస్థితిపై మీకు విశ్వాసము వచ్చేస్తుంది. "నేను ఉన్నాను" ఇది నిశ్చితమైనది, "నేను ఫలానా" ఇది నిశ్చితము కాదు. వాస్తవంగా మీరు ఏమిటి, ఇది కనుగొనుటకు ప్రయత్నించండి.

16. మీకిప్పుడు దేని మీద ప్రేమ ఉంది? "నేను ఉన్నాను"అనే చేతన మీదనా. మీ హృదయాన్ని మనస్సును దానికి సమర్పించండి. ఇతరమైన ఏమాట గురించి విచారణ చేయవద్దు. ఇది ప్రయత్నం లేకుండా సహజమవ్వటమే సర్వోచ్చస్థితి. దానిలో ప్రేమయే ప్రియుడు మరియు ప్రియురాలు.

17. పూర్తి ధ్యాసతో అనాసక్తులవ్వండి, "నేనున్నాను" పై మాత్రమే ధ్యాస ఉంచండి. దాని నుంచి అంతా వచ్చేస్తుంది.

18. ఎలాగైతే ఏదైనా తక్కువలవటంచేత వచ్చేరోగము ఆతక్కువను పూరించగానే నయమైపోతుందో అదేవిధంగా జీవితాన్ని జీవించే రోగము, వివేకము-వైరాగ్యము నిండుగాఉంటే చక్కబడిపోతుంది.

19. "నేను ఉన్నాను" ఈ ఒక్కమాటతోనే మీకు ఖచ్చితమైనవిశ్వాసం కలుగుతుంది. దీనిలో స్థిరపడిపో, ఇక మిగిలినదంతా వదిలెయ్. ఇదే యోగమార్గము.

20. మనసును "నేను ఉన్నాను" అనే భావన మీద స్థిరంగా ఉంచడం చేత, అది అనేక వృత్తుల వెనుక పరిగెత్తడం వదిలేసి సహజంగా నివృత్తి అయిపోతుంది.

21. ఒకవేళ మీకు శాంతి కావాలంటే దానికోసం మీకు ఎల్లప్పుడూ నిపుణత, తత్పరత ఉండాలి. స్వరూపంలో ఎడతెగని అనుసంధానం ఉండాలి. కేవలం సోమరిగా కూర్చోవడం వలన శాంతి లభించదు.

శ్రీ రమణ అమృతవాణి నుండి

1. ధ్యానానికి ధ్యానించే వస్తువు కావాలి. విచారము లేక అంతరదృష్టిలో విషయరహితమైన విషయి (వస్తువు) మాత్రమే ఉంటుంది. ఇలా ధ్యానం విచారం కంటే భిన్నం. విచారమే ప్రయత్నం, గమ్యం కూడ. 'నేనున్నాను' అనేదే గమ్యం, అంతిమసత్యం. ఈ శుద్ధసత్తును పట్టుకుని వేళ్ళడ్డమే విచారం. ఎప్పుడైతే అది అప్రయత్నం సహజం అవుతుందో అప్పుడు అది సాక్షాత్కారం.

2. నేనున్నాను'. అనేదే ఎప్పటికీ స్వతఃసిద్ధమైన అనుభవము. మరేదీ కూడ 'నేనున్నాను' అంత ప్రత్యక్షం కాదు. ఇంద్రియాల ద్వారా కలిగే అనుభవం ప్రత్యక్షం కాజాలదు. ఆత్మ మాత్రమే అది, అలా. ప్రత్యక్షం ఆత్మకు మరో పేరు. ఆత్మవిమర్శ చేసి నేనుగా ఉండటమే చేయాల్సింది. నేనున్నాను అనేదే సత్యము. 'నేను ఫలానా' అసత్యము.

3. అహం బ్రహ్మాస్మి అనే మాటకు అర్థం 'నేను బ్రహ్మము' అనికాదు. 'బ్రహ్మం నేనుగా ఉన్నది' అని దాని అర్థం. నేను బ్రహ్మాన్ని అంటూ ఒకటే జపం చెయ్యడం కాదు చేయాల్సింది. ఎవరన్నా 'నేను మనిషిని' అంటూ జపం చేస్తూ కూర్చుంటాడా? తాను మనిషి కాదని, మరేదో అని సందేహం లేక ఆరోపణ వచ్చినపుడు మాత్రమే 'నేను మనిషిని' అని నిర్ధారించాలి. ఆత్మ విషయంలోనూ అంతే. ఆత్మకు తాను ఆత్మ లేక బ్రహ్మము కాననే పరిస్థితి వచ్చినపుడు, నేను బ్రహ్మాన్ని, ఆత్మని అని స్మరించవచ్చును. ఆత్మకానీ, బ్రహ్మంకానీ అది అదే. ప్రతిదానిలో 'నేనున్నాను' అన్నదే బ్రహ్మము. ఇదీ 'అహం బ్రహ్మాస్మి' అంటే.

4. హృదయం అంటే, అయం హృత్ = ఇది కేంద్రం. కేవల ఉనికికేంద్రం. అదే నీ శుద్ధస్వరూపం. దీని ప్రథమ పరిచయమే 'నేనున్నాను' అనే తోపకం. ఇది సత్త్వరజస్తమో గుణాలకి అతీతమే అయినా, జ్ఞానిలో శుద్ధ సత్త్వ రూపంలో పనిచేస్తుంది.

నీ సహజ స్థితిలో ఉండు నుండి

1. సత్ - చిత్ - ఆనందం: ఇదొక సంస్కృత పదం. దీనినే ఉనికి - చైతన్యం - ఆనందం, అనవచ్చు. ఆత్మ అనేది విశుద్ధ స్థితి. 'నేనున్నా'ననే ఎరుక. అయితే, ఆ ఎరుకలో, “నేనిది”, “నేనది” అన్న భావముండదనే వారు శ్రీ రమణులు. ఆత్మలో కర్తగాని కర్మగాని ఉండవు. అది కేవలం ఎరుకే. ఈ ఎరుక చైతన్యవంతమవటం వల్ల దానినే చైతన్యమని కూడ అంటారు.

ఈ చైతన్యాన్ని ప్రత్యక్షంగా అనుభవించటమే నిరవధికమైన సంతోషం. అందువల్ల దానిని ఆనందమని కూడ అంటారనే వారు శ్రీ రమణులు. అంటే - ఉనికి, చైతన్యం, ఆనందం - వేరువేరుగా కాక ఆత్మకి ఒకే ఒక లక్షణంగా అనుభవసిద్ధమవుతాయి. చేమ, పారదర్శకత్వము, ద్రవరూపమూ నీటికి లక్షణాలు. వీటిని నీటినుండి విడదీయలేము. అట్లాగే ఆత్మకి ఆ మూడు లక్షణాలూ, అవిభాజ్యమైనవి.

2. ప్ర: సాక్షాత్కారం గురించి చెప్తూ పాశ్చాత్యులు విశ్వ చైతన్యం మెరపులాగ తమకి తెలియవచ్చిందంటూంటారు. వాళ్లకి కలిగే సాక్షాత్కారమెటు వంటిది?
జ: మెరుపువలె వచ్చి, మెరుపు వలెనే మాయమైంది! అది ఉంటే అంతమూ ఉండాలి. ఎప్పుడూ ఉండే చైతన్యాన్ని సాక్షాత్కారింప చేసుకుంటేనే అది శాశ్వతంగా ఉంటుంది. అసలు చైతన్యం మనతో ఎప్పుడూ ఉంటూనే ఉంటుంది. "నేనున్నా న"ని అందరికీ తెలుసు. తన ఉనికిని ఎవ్వరూ కాదనలేరు కదా. సుషుప్తిలో ఉన్న వానికి ఎరుక ఉండదు, కాని మెలకువ రాగానే ఆ ఎరుక కలుగుతుంది. మనిషి ఒకడే మరి. నిద్రపోయిన వానికీ, ఇప్పుడు మేల్కొన్న వానికీ తేడా ఏమీ లేదు. నిద్రలో తనకి శరీరమున్నట్టే అతనికి తెలియదు - అంటే శరీరస్పృహ లేదన్న మాట. మేల్కొని ఉన్నప్పుడు మాత్రం అతనికి శరీరస్పృహ ఉందనమాట. దేహం గురించిన ఈ ఎరుక పైకి రావటమే ఈ భేదానికి కారణం. చైతన్యంలో మాత్రమే మార్పులేదు. శరీరమూ, శరీరం గురించిన ఎరుకా ఒకేసారి లేస్తాయి, ఇంకిపోతాయి. దీని అర్థమిది - సుషుప్తిలో పరిమితులు లేవు. మెలకువగా ఉన్నప్పుడున్నాయి. ఈ పరిమితులే బంధమంటే; "ఈ శరీరమే నేను" అన్న భావమే పొరపాటంతా. "నేను" గురించిన ఈ తప్పు అభిప్రాయం పోవాలి. అసలైన "నేను" ఎప్పుడూ ఉంటూనే ఉంటుంది. ఇప్పుడు, ఇక్కడ ఉంది. అది కొత్తగా వస్తూపోతూ ఉండదు. అట్లాగే సంస్థితమైనది ఎప్పుడూ ఉండాలి. కొత్తగా వచ్చేది మాత్రం మాయమవుతూ ఉంటుంది. సుషుప్తినీ మెలకువనీ పోల్చి చూచుకో, ఒక అవస్థలో శరీరధ్యాస ఉంటుంది, కాని ఇంకొక దానిలో ఉండదు. శరీరమే పోతుంది. చైతన్యం ముందే ఉంది. శరీరం పోయినా ఉంటుంది. 'నేనున్నా'నని అనని వారెవ్వరూ లేరు. "ఈ శరీరమే నేననే తప్పు భావమే దీనంతటికీ మూలం. ఈ మిథ్యా జ్ఞానం పోవాలి. అదే సాక్షాత్కారమంటే, సాక్షాత్కారమంటే దేనినో కొత్తగా పొందటం కాదు - ఒక కొత్త శక్తిని సంపాదించటమూ కాదు. పై పొరని తీసివేయటమే. అంతిమ సత్యమెంతో సాధారణమైనది. ఆ స్వచ్ఛమైన స్థితిలో ఉండటమే అది. చెప్పవలసిందంతా ఇంతే!

3. ప్ర: శ్రీ భగవాన్ ఎన్నిసార్లు మాకు బోధించినా, మేము అర్థం చేసుకోలేకుండా ఉన్నాం. జ: అంతటా వ్యాపించి ఉన్న ఆత్మని తెలుసుకోలేమంటారు మీరు. నేనేం చేయగలను? చిన్న పిల్ల కూడ "నేనున్నాను. నేనిది చేస్తాను. ఇది నాది' అంటూంటుంది. ఈ "నేను" అనేది ఎప్పుడూ ఉంటూనే ఉందని అందరికీ అర్థమవుతూనే ఉంది. ఆ "నేను" అనేది ఉన్నప్పుడే నీవు దేహానివన్న భావముంటుంది. వాడు వెంకన్న అనీ, వీడు రామన్న అనీ తెలుస్తుంది. ఎప్పుడూ కనబడేది ఆత్మేనని తెలుసుకోవటానికి వేరే దీపంతో వెతకాలా? ఆత్మస్వరూపం తెలియదనటం "నేనెవరో నాకు తెలియ" దనటం వంటిది. ఆత్మ స్వరూపం నీకన్నా వేరుకాదు, అదే నీలో ఉన్న ఆత్మ.

4. ఎవరికైనా "నేనున్నాను" అన్నదే శాశ్వతమూ, సువిదతమూ అయిన అనుభవము "నేనున్నాను" కన్నా సుస్పష్టమైనదేదీ లేదు. ఇంద్రియాల ద్వారా కలిగే అనుభూతులే సువిదితాలనుకుంటారు, కాని అవి కావు. అటువంటిది ఆత్మ ఒకటే. కనుక చేయవలసిందల్లా ఆత్మవిచారమే. "నేను"గా ఉండటమే. "నేనున్నాను" అనేదే సత్యం. 'నేనుఇది', 'నేను అది' అనేది అసత్యం. "నేనున్నా న"నే సత్యానికే మరొక పేరు ఆత్మ.

5. ఆత్మ ఒక్కటే అసలైన సత్యవమనీ, "నేను" అనే భావం ఒక తప్పు భావమనీదానికి ఉనికి లేనేలేదనీ అనేవారు - ఏదో ఒక వస్తువుతో తాదాత్మ్యం చెందినపుడేఅది ఉదయించగలదనే వారు. ఆలోచనలు ఉదయించేప్పుడు. "నేను ఆలోచిస్తాను"నేను నమ్ముతాను" "నేను కోరుతాను" "నేను పని చేస్తున్నాను" అని అన్నప్పుడునేను' అనే భావం వాటిని స్వంతం చేసుకుంటుంది. ఏదో ఒక విషయంతో ఏకతచెందనప్పుడు "నేను" అనే భావం వేరుగా ఉండదు. ఈ విధమైన తాదాత్మ్యంనిరంతరంగా సాగుతూండటం వల్ల ఆ భావం కూడ అవిచ్ఛిన్నంగా ఉన్నట్టూ,వాస్తవమైనట్టా అనిపిస్తుంది. ఇంచుమించు ఈ తాదాత్మ్యాలన్నిటికీ మూలం నేను'అన్నది దేహానికి పరిమితమని అనుకోవటమే - అటే

"నేను" అనేది దేహధారిగానోదేహానికి స్వంతదారుగానో అనుకోవటమే. "నేను ఈ దేహాన్ని" అన్న భావమే ఆతరువాత కలిగే తప్పు తాదాత్మ్యాలకు మూలకారణం. ఆత్మవిచారం యొక్క ప్రధాన లక్ష్యం దీనిని అంతమొందించటం.

ఇట్లా పరిమితం చేసుకునే తాదాత్మ్యాలని నిరోధించటం, "నేను' అనేదాన్ని అదితాదాత్మ్యం చెందేవాటి నుండి వేరుచేయటం వల్ల సాధ్యమనేవారు శ్రీరమణ. "నేనుఅనే భావం తనంతట తానుండలేదు. అందువల్ల "నేను" లేక "నేనున్నాను" పైనతీక్షణమైన దృష్టి నిలిపితే, "నేను ఇది" "నేను అది " అనే భావాలుదయించవు. అప్పుడునేను" అనేది ఇతర విషయాలతో పొత్తు ఏర్పర్చుకోలేదు. ఈ విధంగా నేను (అత్మ)పై పీకాగ్రత నిలిపితే అహంవృత్తి పోతుంది ఆ స్థానంలో ఆత్ానుభూతి ప్రత్యక్షంగాకలుగుతుంది. "నేను" "నేనున్నాను" అనే ఈ లోపలి ఎరుకనే ఆత్మవిచారమనే వారుశ్రీముణ. "నేను అనే భావం" కేవలం కల్పితమనీ అసత్యమనీ గ్రహించటానికి ఇదేఎంతో స్రేష్టమైన, సూటియైన మార్గమని వారు బోధిస్తూండేవారు.

6. ప్ర: ఇతర భావాలని విడిచి, అహంవృత్తి యొక్క మూలాన్ని మాత్రమే వెతకటంఆత్మసాక్షాత్కారానికి సూటైన మార్గమెట్లా అవుతుంది. జ: నేను' నేనున్నాను' అనే భావాన్ని అహంవృత్తి అంటాం. కాని మనస్సు యొక్కఇతర భావాల వలె అదీ ఒక భావం మాత్రమే కాదు. ఇతర వృత్తులకు ఒకదానితో మరొక దానికి సంబంధముండక పోవచ్చు. కాని అహంవృత్తికి మాత్రంమనస్సు యొక్క ప్రతి వృత్తితోనూ సంబంధముంటుంది. అహంవృత్తి లేకుండాఇతర వృత్తులు లేవు. కాని అహంవృత్తి మాత్రం తనకు తానుగా ఇంక దేనిపైనాఆధారపడకుండా ఉండగలదు. అందువల్ల అహంవృత్తికీ ఇతర వృత్తులకూమౌలికమైన వ్యత్యాసముంది. అహంవృత్తి యొక్క మూలాన్ని కనుక్కోవటమంటే కేవలం అహంకారం యొక్క ఒక రూపానికి ఆధారం కనుక్కోవటం మాత్రమే కాదు. "నేనున్నాను" అనేదిఎక్కడ నుంచి వస్తుందోనని తెలుసుకోవటమే. అంటే, అహంవృత్తి రూపంల్ోఉన్న అహంకారం యొక్క అన్వేషణ, గ్రహింపు సాధిస్తే అహంకారానికి ఉన్నఇతర రూపాలని దాటినట్టే.

7. ప్ర: శ్రీ భగవాన్ రచనలని చదివినప్పుడు విచారమార్గమొక్కటే అత్మసాక్షాత్కారానికిసరియైనది అని తెలుస్తుంది. జ:అవును. ఆత్మ విచారమే ప్ర దానిని చేయటమెట్లా జ: తనకి ఆత్మ ఉన్నదన్న సంగతి మొదట పృచ్ఛకుడు ఒప్పుకోవాలి. "నేనున్నానన"దేసాక్షాత్కారం. ఈ ఆచూకీని సాక్షాత్కారమయే వరకూ వెంటాడుతూండటమేవిచారమార్గం. విచారమూ, సాక్షాత్కారమూ ఒకటే.

8. నిజస్థితిలో ఉండటానికి ప్రయత్నమవసరం లేదు. అది ఎప్పుడూ ఉండేదే.అనుభవ సిద్ధమయేదే. తానుకాని శరీరంగా, మనస్సుగా నటించటానికి ఎంతో ప్రయాసపడాలి. మానసికంగా, పరోక్షంగా, ఆత్మవిచార పద్ధతిలో చివరిదశలో ప్రయత్నమనేదిఅనుభూతి నుండి అవధానాన్ని తప్పిస్తుంది. మానసికమైన ప్రయాసలేకపోతేఆ అనుభూతి సంభవిస్తుంది. చిట్ట చివరికి ఆత్మ అనేది ఏ ప్రయత్నంం వల్లా బయటపడదు. సంస్థితమై ఉండటం వల్ల తప్ప. శ్రీరమణులు అన్నట్లు " ధ్యానం చేయకు - సంస్థితమై ఉండు. నేనున్నానని భావించు - సంస్థితమై ఉండు. ఉండటం గురించి భావించకు - ఉన్నావు నీవు."

9. ప్ర: హృదయం గురించి ధ్యానం చేసేప్పుడు ఛాతీలో కుడివైపుని ధ్యానించాలా?
జ: హృదయం భౌతికం కాదు. ధ్యానం కుడివైపు మీద గాని ఎడమ వైపు మీదగాని కాకూడదు. ధ్యానం ఆత్మ గురించే ఉండాలి. "నేనున్నా" నని అందరికీ తెలుసు, ఆ "నేను" ఎవరు? అది లోపలగాని, బయటగాని కాదు, కుడివైపున గాని, ఎడమవైపున గాని కాదు. "నేనున్నాను"- అంతే! హృదయమే ఆత్మ, దానిని గ్రహించు. తర్వాత నీకే తెలుస్తుంది. హృదయ మెక్కడ ఉందో తెలుసుకోవలసిన అవసరమేమీ లేదు. నువ్వు ఆత్మని అన్వేషిస్తూంటే అది చేసేపని అది చేస్తుంది.

10. ప్ర: నేను ఈశ్వరుని నేను పరబ్రహ్మాన్ని అనే భావం ఉపయోగిస్తుందా?

జ: “నేను నేనైన నేను”, “నేనున్నాను" అదే భగవంతుడు, "నేను ఈశ్వరుడ్ని" అనుకోవటం కాదు. "నేనున్నా" ననే దానిని సాక్షాత్కరింప చేసుకో. దాని గురించి ఆలోచించకు. “నేనే ఈశ్వరుడ్ని అని తెలుసుకో” మన్నారే కాని, “నేను భగవంతుడ్ని అనుకొమ్మ" ని ఎవ్వరూ చెప్పలేదు.

11. ప్ర: కనుబొమ్మల మధ్యనున్న కేంద్రంపై ఏకాగ్రత కలిగి ఉండమని సలహానిస్తూంటారు. ఇది సరియైనదేనా?
జ: “నేనున్నా”నని అందరికీ ఎరుక ఉంటుంది. ఆ ఎరుకను విడిచి భగవంతుడిని అన్వేషింప బూనుతారు. కనుబొమ్మల మధ్య ఏకాగ్రత కలిగి ఉండవలసిన అవసరమేమిటి? కనుబొమ్మల మధ్య భగవంతుడున్నాడనటం మూర్ఖత్వం. ఏకాగ్రతని పెంచుకోవటానికే ఆ సలహాలన్నీ. మనస్సు అటూ ఇటూ పోకుండా, బలవంతంగా అదుపులోకి తీసుకురావటానికి ఉపయోగపడే పద్ధతులలో ఒకటది. మనస్సు బలవంతంగా ఒక మార్గంలోకి పెట్టబడుతుంది. ఏకాగ్రత పెంపొందించుకోవటానికి సహాయ పడుతుంది. సాక్షాత్కారానికి అన్నిటికన్నా మంచి పద్ధతి. 'ఎవరిని నేను' అన్న విచారణే. ప్రస్తుతం ఉన్న సమస్య అంతా మనస్సుకి సంబంధించినదే - దానిని మనస్సుతోనే మాపేయాలి.